

生涯現役社会を目指した健康づくりの環境整備に関する研究

～職場での健康づくりが及ぼす身体的・精神的効果～

健康・フィットネス領域 岡田 美和

1. はじめに

長寿大国日本において、生涯現役社会の実現が課題となっている。それには、働く意欲のある高齢者が培った能力や経験を生かし、生涯現役で活躍し続けられる環境を整えていくことが必要である。企業では年一回の健診を受けることを推奨しているが、健診を受けたからと言って健康寿命が延びるわけではない。本研究では職場における健康づくりを推進していくに当たって、①自分の健康状態を正しく把握し、必要な行動変容を理解した上で実践していくことにより、体調・体質の改善及び健診結果の改善ができること。②作業動作を快適に行うストレッチ・筋トレを朝礼時に行うなど健康を意識しやすい環境を作り、常に簡単な指導や継続的な声掛けを行う人がそばにすることで、個々の主体的な取り組みを促すことができること。③仕事に対する前向きさや、明るく元々な従業員同士のつながりを生むこと。以上3点を本研究の目的と位置づけ、効果の有無を検証した。

2. 研究概要

本研究の調査対象は著者が店長として勤務する職場の従業員である。職場における健康増進への取り組みとして個人プログラムと集団プログラムを実施し、研究終了時に面接とアンケート調査を実施した。個々の取り組みと経緯についてケーススタディとしてまとめた後、個人評価を行い、アンケート調査より全体評価を行った。

3. 結果

運動の継続による体調の変化や健康チェックの改善が多くみられた。特に、筋肉量チェックでは運動経験がなかった人に筋肉量の増加がみられた。

被験者7においては、1日1万歩を目標に行うウォーキングを継続した結果、体重が4.8kg減少、健診時血圧が「205」から「146」に下がり下肢筋力が向上するなど多くの項目で効果が見られた。現在も個人プログラムを実行中であり、今後の改善に期待できる。アンケート調査では、今回の取り組みの結果、「運動量が増えた」・「少し増えた」と答えた人が合わせて90%であった。また、「一人ではなかなかできないことを皆で継続できてすごく良かった」「今回の取り組みによりチームワークが良くなった」と、精神面での肯定的な意見が見られた。

自己評価得点については70%の人が合格点をつけており、身体的・精神的な変化をそれぞれ感じることができたようである。

4. まとめ

研究期間を過ぎた2015年1月現在も皆の希望によりプログラムを継続している。「職場でなら続けられる」と、継続を望む声が聞かれるのは「職場での健康づくりの環境整備」に向けて大きな一歩を踏み出した結果といえる。10人という小規模の部署から始めた取り組みであるが、今後は本社営業部・本社製造部へと取り組みの場を広げ、健康づくりの環境整備を目指していきたい。